



KONTAKT

Tourismusverband Saalbach Hinterglemm

Glemmtaler Landesstraße 550

5753 Saalbach Hinterglemm | Austria

T +43 6541 6800-68 | contact@saalbach.com

saalbach.com

STRESS RAUS. ABWEHRKRÄFTE REIN.

WALDWELLNESS SAALBACH HINTERGLEMM

Hallo beim Waldwellness! Wir heißen Sie ganz herzlich in unserem Fichtenwald willkommen. Es freut uns, dass Sie hier sind und Ihrer Gesundheit mit Waldwellness Gutes tun. Wir wollen im „Home of Lässig“ ein Angebot schaffen, das Entschleunigung und innere Ruhe in den Mittelpunkt stellt.

Waldwellness ist etwas ganz Besonderes. Es ist ein Kontrast zu unserem normalen Leben. Lassen Sie die Waldluft auf sich wirken. Entspannen Sie in gemütlichen Hängematten. Stöbern Sie in unserer Waldbibliothek, jausnen Sie mit einem Picknickkorb von der Reiteralm oder tanken Sie neue Kraft auf unseren Yogaplätzen. Ein Aufenthalt bei uns erfrischt Körper und Geist auf allen Ebenen.



„Der Wald gehört zu den besten Tankstellen wo man seine Batterien wieder aufladen kann.“

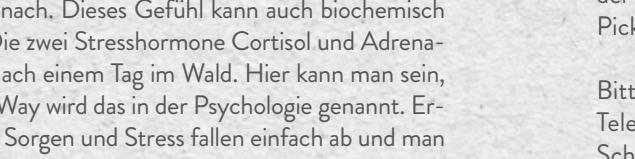
John Muir



„Zeit, die man im Wald verbringt, ist niemals verschwendete Zeit.“



Die Wissenschaft untermauert die positive Wirkung für unser körperliches Wohlbefinden. Der Wald wandelt nicht nur das CO₂ aus unserer Atemluft in reinsten Sauerstoff um, das Grün des Waldes wirkt sich auch erheblichermaßen auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Forscher haben herausgefunden, dass ein Waldbad einen massiven Boost unseres Immunsystems bewirkt. Ein Tag im Wald steigert die natürlichen Killerzellen um 40% und diese Killerzellen entfernen kranke Zellen aus dem Körper. Der positive Effekt hält bis zu 7 Tage an.



Jeder kennt dieses Gefühl: Man geht in den Wald und der Stress lässt augenblicklich nach. Dieses Gefühl kann auch biochemisch bewiesen werden. Die zwei Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinken deutlich nach einem Tag im Wald. Hier kann man sein, wer man ist. Being-Way wird das in der Psychologie genannt. Erwartungshaltungen, Sorgen und Stress fallen einfach ab und man wird kreativer, neue Lösungswege fliegen einem einfach zu. Die Faszination an der Natur fesselt den Geist auf angenehme Weise und verbessert ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit.



„Lieber Kopf, wir schicken dich jetzt auf Urlaub und gehen in den Wald.“

200 JAHRE
ALTER WALD
I AM AT HOME AMONG THE TREES.

Waldluft einatmen.
Ruhe spüren.

Zusätzlich wirkt die Waldluft vorbeugend gegen viele Krankheiten, indem es die spezifischen Immunzellen stärkt und vermehrt. Wie beim Saunieren werden auch beim Waldbaden die weißen Blutkörperchen aktiviert. Das stärkt die Abwehrkräfte im Kampf gegen Krankheitserreger. Die natürliche Waldumgebung wirkt zudem gegen stressbedingte Zivilisationskrankheiten wie Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen.



WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

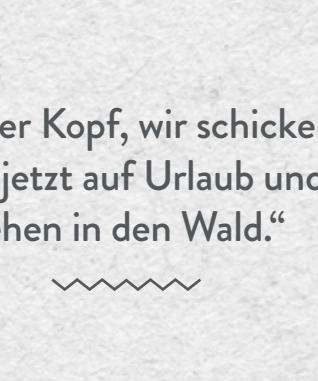
2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.



WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!

Gefüllt mit einem Wildkräuter-Smoothie – eine Eigenkreation der Reiteralm! – und vielen tollen Köstlichkeiten, sowie einer Picknickdecke!

Bitte den Picknickkorb 2 Stunden vor ihrem Picknick unter der Telefonnummer +43 6541 8933 vorbestellen. So werden alle Schmankerl frisch eingepackt.

2 STUNDEN
IN WALD STÄRKENDE
ABWEHRKRÄFTE
FICHTEN
SIND DIE HÄUFIGSTE BUMAART

48% in Österreich
ist mit Wald bedeckt.

20%
sind Schutzwälder

BAUMARTEN KOMMUNIZIEREN ÜBER PARADISOCHEN
DUFTE BIONIC-stoffe (TERPENE)
UND IM BODEN ÜBERHILFEN WURZELN

WOOD WILDE WEB.

WALDLUFT
IST EINE APOTHEKE
ZUM ATMEN.
LÄSSIGE AUSZEIT IM WALD

Für Ihre Auszeit mit Waldwellness gibt es auf der Reiteralm ein lässiges Angebot:
Holen Sie sich den Waldwellness Picknickkorb!</